

什么食物 适合你

SHENME SHIWU SHIHENI

主编 苗明三 | 编委 苗明三 徐高杰 李泰然 刘磊

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

什么食物适合你 / 苗明三主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006. 11

ISBN 7-5091-0564-1

I. 什... II. 苗... III. ①饮食营养学—普及读物 ②药物—使用—通俗读物

IV. ① R155. 1-49 ② R969. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100729 号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 余满松 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 2.25 字数: 70 千字

版、印次: 2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~6000

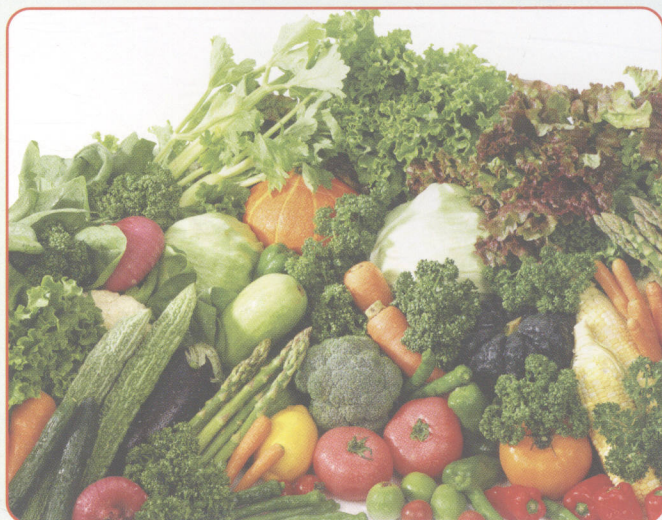
定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

CONTENTS 目 录



一、粮食类·····	1
二、肉蛋类·····	2
三、豆类及豆制品类·····	9
四、蔬菜类·····	11
五、水产品类·····	14
六、水果类·····	18
七、坚果类·····	22
八、调味品类·····	23
九、野菜类·····	26
十、饮料类·····	27
十一、中药类·····	27

一、粮食类

品 名	性能性味与功用与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
大 麦	甘、咸、凉，入脾、胃经；补脾和胃，除烦止渴，宽肠利水	山药，薏苡仁，草果，羊肉	碱，地高辛	脾胃虚弱者，维生素B ₁ 缺乏病（脚气病），糙皮病，少食腹泻，小便不利，淋涩作痛，水肿，烫火伤等	胃热者，怀孕期和哺乳期妇女
小 麦	甘、凉，入心、脾、肺经；养心，益肺，清热，止渴	鸡血，山药，红枣，甘草，茯神，龙眼肉	碱，地高辛	妇女脏躁，精神不安，烦热消渴口干，小便不利等	脾胃虚寒者
大 米	甘、温、无毒，入脾、胃经；温中健脾，益胃养颜，长肌肤，调五脏	大枣，神曲，何首乌，芝麻，红糖，龙眼，荷叶，黄芪，人参，白术，党参，海参，韭菜，乌梅，冰糖，芡实	牛奶，马肉，碱，四环素类药，苍耳子	脾胃虚弱，泄泻，虫痰呕吐等	糖尿病患者不宜多食
玉 米	甘、平，入手、足阳明经；调中开胃，益肺宁心，利尿	山药，碱，鸡蛋，燕麦	川附子，地高辛	脾胃不健，饮食减少，小便不利，水肿，高血脂，冠心病等	遗尿者，脾胃虚寒者不宜多食
白高粱米	甘、涩、温、无毒，入手、足太阳、阳明经；温中，利气，止泄，涩肠胃，祛风寒，疗顽痹	建曲，白茯苓，谷芽	兔肉，碱，地高辛	风湿顽痹，消化不良，泄泻等	胃热者
白芝麻	甘、平，入肝、肾经；润肠，滑肠，行风气，通血脉，去头风	大米，猪肉	地高辛	呕逆，肺燥，便秘等，欲抗衰老者	便溏者，精气不固，阳痿精滑，白带诸症患者，慢性肠炎者
麦 芽	甘、凉，入心、脾、肾经；行气消食，健脾开胃，退乳消胀。焦麦芽消消化滞	山楂，萝卜，大枣，山药，豆腐，青皮	碱	食积不消，脘腹胀痛，脾虚食少，乳汁郁积，乳房胀痛，断乳。焦麦芽适用于食积不消，脘腹胀痛	脾胃虚弱，孕妇，哺乳期妇女
红高粱米	甘、涩、温、无毒，入手、足太阳经；温中，涩肠胃，利气，止泻，去客风顽痹	大枣，半夏，黄芪	兔肉，地高辛	小儿消化不良，胃不适，肺结核，妇女带下等	胃热者
青 稞	咸、平、凉，入脾、胃经；下气宽中，除湿发汗，壮筋益力，止泻	莲子，黄精，酒	碱，地高辛	泄泻，精力不足，湿汗等	脾胃虚寒者、遗尿者不宜多食

品 名	性能性味与功用与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
荞 麦	甘、凉，入脾、胃、大肠经；开胃宽肠，下气消积	砂糖，扁豆，山楂	猪肉，矾，地高辛	积滞，慢性泄泻，痢疾，痘疹，溃烂，痈疽发背，一切肿毒等症；心脏病患者，高血压，高血脂患者	脾胃虚寒者，荞麦过敏者
粟 米	甘、咸、凉，入脾、胃、肾经；和中，益肾，除热，解毒	红枣，芝麻，白糖，红糖，半夏	碱，杏仁，地高辛	脾胃虚热，反胃呕吐，消渴泄泻等	暑湿患者，发热者
紫糯米	甘、温，入脾、胃、肺经；补中益气，补脾生血，安神定志，利膈养胃	党参，龙眼肉，茯苓，白糖，冰糖	碱，地高辛	气虚，脾胃虚弱等	大便干燥者
黑 米	甘、温，入脾、胃经；滋阴补肾，健脾益智，养颜乌发，强身延年	党参，首乌，枸杞，白糖	碱，马肉，苍耳子	气虚，脾胃虚弱，须发早白，视物不清等；心脑血管病患者	胃热者
燕 麦	甘、平、无毒，入肝、脾经；益肝和脾，润肠滑肠	牛肉，牛奶，玉米	碱，地高辛	胎死腹中，胞衣不下，便秘及肝炎患者	习惯性流产、先兆流产者
糯 米	甘、温，入脾、胃、肺经；补中益气	怀山药，麦麸，鸡肉，猪肉，莲子，百合，白糖，冰糖，樱桃，枣，橘红，丹参，阿胶，桂花，白果，芡实	地高辛	脾虚泄泻，自汗不止，消渴，腰痛等症及多尿的糖尿病患者	胃热及大便干燥者

二、肉蛋类

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
山 鸡	甘、温，入脾、肝、肾经；滋养温补，强筋骨，补气血	当归，熟地黄，女贞子	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴，鲑鱼，鲫鱼，荞麦，核桃，猪肝	女子肾阴虚所致的崩漏带下，脾虚腹泻等症；老年人，心血管患者	习惯性便秘者，痔疮患者，小儿，疮疥等皮肤病患者；膀胱结石、肾结石患者不宜多食
马 肉	甘、酸、寒，入肾经；除热下气，强腰长筋	枸杞，茯苓	苍耳子，生姜，猪肉，陈仓米；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	烦热，腰痛，筋弱，豌豆疮等症；动脉硬化，冠心病，高血压患者	溃疡，泻痢者，慢性胃肠炎，消化不良者，慢性肝炎患者
马 心	甘、咸、平，入心经；养心安神，补血		磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	心血不足，神昏健忘，失眠等症及贫血患者	

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
马 骨	甘、凉，入肺、胃经；止邪疟	大枣，苡蓉，醋		头疮，耳疮，阴疮等症	
牛 肉	甘、平，入脾、胃经；补脾胃，益气血，强筋骨	山药，莲肉，红枣，枸杞，洋葱，油菜，木耳，黄花菜，菠菜	土豆，猪肉，白酒，韭菜，蒜，生姜，栗子，牛膝，仙茅，磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴，氨茶碱	虚损羸瘦、消渴、脾虚不运等症	便溏者；黄牛肉性温，热盛、湿热证不宜食用
牛 肾	咸、平，入肾经；补肾壮阳，去湿痹	阳起石，粳米	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	五劳七伤，阴衰气乏等症	风寒感冒者，高血脂者
牛 血	咸、平，入肺、胃经；理血，补中，解毒利肠	蒜苗，桃仁，芹菜，豆腐，醋	何首乌，地黄；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	中满腹胀，血痢，大小便不利，贫血，肺癆等症	动脉硬化，高血压，冠心病，糖尿病患者
牛 肠	甘、微寒，入大肠经；润肠通便，除肠风痔瘕	芫荽，槐花	狗肉，磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肠风脏毒，大便出血，痔瘕下血	胃寒虚弱、大便泄泻者
牛 肺	甘、平，入肺经；补肺止咳	白萝卜，杏仁，糯米，白及，薏苡仁，绿豆	白菜花，饴糖，磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肺癆咳嗽，咯血等症	
牛 脂	甘、温，入肺、胃、肾经；生肌敛疮，补益肾气，充髓益精，滋润肾燥			诸疮，疥癣，秃发，消渴等症	
牛 脑	甘、寒，入肾经；主消渴，风眩	天麻，枸杞，红糖	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	头痛眩晕，消渴，痞气等症	脾胃虚弱，便溏者
牛 脾	甘、微酸、温，入脾、胃经；健脾消积，宽中醒脾		磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	小儿脾胃不好，或吐或泄，伤食不思饮食，面黄肌瘦，目无睛光，痔瘕等	消化不良者
牛 蹄	甘、咸、平，入胃经；补血，通乳，托疮		磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	妇女崩中，漏下赤白，水浮气肿，肚腹胀满等	
牛 髓	甘、温、无毒，入心、脾经；润肺，补肾，填髓，安五脏，平三焦	核桃仁，杏仁，山药，羊脂	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	骨质疏松症，肺虚劳损，风湿，消瘦，手足皲裂等	血脂、胆固醇高者
牛 骨	甘、温、无毒，入肺、胃经；止血利肠，止痢	大枣，肉苡蓉，醋		吐血，崩漏，带下，肠风，泄血，水泻等	体内有热者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
牛 肚	甘、平，入脾、胃经；补虚，益脾胃	黄芪，薏苡仁	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	脾胃气虚，消化不良，气短乏力，食后腹胀等	消化不良者
牛 肝	甘、平，入肝经；养血，补肝，明目	枸杞子，桑椹，山药，羊蹄，麦片，萝卜	鲑鱼，含维生素C的食物，磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	夜盲，贫血，血虚，营养不良引起的夜盲	血脂高，胆固醇高的患者，痛风病患者
牛 筋	甘、平，入肝经；补肝强筋，补血	红枣，续断，香菇，当归，鸡血藤，补骨脂	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	血虚，筋骨酸软乏力，白细胞减少等	消化不良者
乌 鸡	甘、平，入肝、肾经；养阴退热，补中止渴	白果，莲子	猪肝，鲑鱼，木耳，菌类，磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	消渴，中恶，妇女崩中带下虚损诸病，大人小儿下痢噤口等，老人，心血管疾病患者	实证，邪毒未清者，有痼疾者
田鼠肉	甘、平，入脾、胃经；消骨蒸，续筋骨，杀虫		磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	虚劳羸瘦，臃胀，小儿疳积，烫伤，骨折，冻疮等症，特别适用于老人及幼儿	外感实邪，内有宿热者
白鸭肉	甘、咸、平，入肺、胃、肾经；滋阴养胃，利水消肿	冬瓜	蒜，李子，鳖肉；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	小儿惊厥，头生疮肿，虚劳骨蒸，体虚水肿等	阳虚脾弱，外感未清，痞胀脚气，便泻者
羊 肉	甘、温，入脾、胃经；益气补中，温中暖下	萝卜，海参，栗子，葱，姜，胡萝卜，枸杞子，核桃，当归，山药，粉丝，白菜	乳酪，鱼，荞麦面，豆酱，醋，半夏，石菖蒲；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	腰膝羸弱，骨蒸，脑热，七劳五伤，虚冷，反胃等	外感湿邪，内有宿热者
羊 心	甘、温，入心经；解郁，补心	玫瑰，藏红花，红枣，当归，黑豆，人参，玉竹，蜂蜜，芝麻，核桃仁	生椒、梅、赤豆、苦笋、猪肉；不宜与富含维生素C的蔬菜同食；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	惊悸，郁结不乐，失眠，健忘，身体羸弱等	痢疾患者
羊 肺	甘、平，入心经；补肺气，通水道，止渴，止咳，解毒	柿霜、杏仁，麻黄根	白菜花，饴糖，胡椒，辣椒；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	水肿，小便多，伤中，补虚不足，久咳肺燥，肺萎等	高胆固醇血症患者
羊 肚	甘、温，入胃、脾经；补虚，健脾胃	蘑菇，韭黄，白菜心	小豆、梅子；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴；	虚羸，尿频，虚汗，胃虚消渴等	消化不良者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
羊 肝	甘、苦、凉，入肝经；养血，补肝，明目	枸杞子，鹿茸，紫苏子	生椒、梅、赤小豆、苦笋、猪肉，富含维生素C的蔬菜；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肝风虚热，目赤暗无所见，萎黄，妇人产后贫血，肺结核，小儿衰弱及维生素A缺乏症	高胆固醇血症、高脂血症
羊 肾	甘、温，入肾经；补肾气，益精髓	肉苁蓉，杜仲，枸杞叶，米，葱白，黑豆	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肾虚耳聋，盗汗，消渴，膀胱蓄热，小便淋漓疼痛等	风寒感冒者
羊 奶	甘、温，入肺、胃经；温润补虚	猪蹄，鸡蛋，核桃，竹沥水，蜂蜜，韭菜汁	白酒，橘子，豆浆；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	消渴，虚劳，中风，干呕，小儿口疮等	脾胃虚寒作泻，痰湿积饮者
羊 骨	甘、温，入肺、胃经；补肾，强筋骨，明目	陈皮，良姜，生姜，草果		腰痛，下痢，遗精，白浊，牙齿疏活、疼痛，筋骨挛痛等	
羊 血	咸、平、无毒，入肺、胃经；止血，祛瘀	鲜菇，豆腐	何首乌，地黄；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	惊悸，产后余血攻心，下血不止，心闷，吐血，衄血，大便下血等	动脉硬化，高血压，冠心病，糖尿病的老年人
羊 胎	甘、咸、温，入肝、肾、心经；调补肾虚羸弱，健脾生精	山药，鹿茸，紫河车，枸杞子，人参，黄芪	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肾虚羸弱，脾胃虚弱，阳痿，精血不足等症	痰热，胃中有火者
羊 胰	甘、平，入脾、肺经；润肺	大枣，酒，醋	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	久咳，妇女带下，诸疮疡等，糖尿病患者	消化不良者
羊 脂	甘、温，入胃经；补虚，润燥，祛风，解毒	酒，阿胶		下痢脱肛，风毒，妇女产后腹中绞痛，虚劳口干等	外感不清、痰火内盛者
羊 脑	甘、温，入心、肝、肾经；强筋健骨，补髓充脑	朴硝，酒，核桃，枸杞子	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	小儿发育迟缓，风寒入脑，头痛经久不愈，小儿丹瘤，指（趾）肉刺，四肢骨碎，筋伤等	脾胃虚弱、便溏者
羊 髓	甘、温、无毒，入心、脾经；益阴补髓，润肺泽肌	蜂蜜，生姜汁，甘草		虚劳腰痛，咳嗽，肺萎骨蒸，消渴口干，白秃头疮，目赤，目翳等，骨质疏松患者	血脂及胆固醇增高者
驴 肾	甘、咸、温，入肾经；益肾强筋	黄芪	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	阳痿不举，筋骨酸软，肾囊湿冷，骨结核，骨髓炎，血虚气弱，妇女乳汁不足等	阴虚火旺者、下部火盛者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
驴 肉	甘、酸、平，入肝、大肠经；补血，益气	豆豉，蘑菇	荆芥，猪肉；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	风眩，心烦，陈年劳损等，冠心病，高胆固醇血症患者	阴虚阳亢者，皮肤瘙痒者，孕妇
鸡 血	咸、平，入心、肝经；祛风，活血，通络	小茴香，木香，豆蔻，芦笋，菠菜，小麦，豆腐	何首乌，地黄；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	中风口眼歪斜，筋骨折伤，贫血，肺病，中满腹胀患者	动脉硬化，高血压，冠心病，糖尿病患者
鸡 肉	甘、温，入脾、胃经；温中，益气，补精，填髓	陈皮，菠萝，红枣，生地黄，黄芪，蘑菇，草果，白术，茯苓，枸杞子，龙眼，鲜贝	兔肉，鲤鱼，大蒜；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴，铁制剂	病后体虚，脾胃虚弱，气血不足，心悸头晕，肾虚所致的尿频耳鸣等；老年人，心血管病患者	实证、邪毒未清者
鸡 肝	甘、微温，入肝经；补肝肾	菠菜，山药，青笋，枸杞子，银耳，胡萝卜，香菇，金狗脊，海螵蛸	富含维生素C的水果和蔬菜；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	风虚目暗，萎黄病，妇人产后贫血，遗尿，肺结核，脚气病，小儿衰弱等	高脂血症患者
鸡 肠	甘、微寒，入大肠经；缩尿止精	排骨，玉米仁，巴戟天，益智仁		遗精，小便频数，遗尿，白浊，痔瘕下血，消渴等	胃寒虚弱、大便泄泻者，肥胖症患者
鸡 蛋	甘、平，入胃、肠经；滋阴润燥，养血安胎	西红柿，莲子，枸杞子，大枣，菟丝子，桑寄生，白果，青椒，韭菜	鲤鱼，甲鱼，豆浆，生葱，蒜，白糖；磺胺类药物，碳酸氢钠，氨茶碱类药物，左旋多巴	目赤痛，痢疾，心烦，咳逆吐血等	胃寒虚弱、大便泄泻者
狗 肉	咸、温，入脾、胃、肾经；补中益气，温肾助阳	菟丝子，附子，淡菜，干姜，狗脊，金樱子，黑豆，陈皮，茴香	大蒜，鲤鱼，商陆，杏仁，绿豆，菱角，泥鳅，茶；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	脾胃虚寒，胀满少食，腰膝酸软，肢体欠温，夜多小便，脾虚水肿等	热病者
狗 心	甘、酸、咸，入心经；解郁，补心	大枣，朱砂	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	心悸，心烦失眠，产后风邪，狂犬咬伤，鼻衄等	痢疾患者
兔 肉	甘、凉，入肝、大肠经；补中益气，凉血解毒	山药，枸杞子，党参，黄芪，大枣	鸡蛋，橘子，芥末，姜；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	胃热呕吐，肠红下血，消渴，身体羸弱等	脾胃虚寒者
兔 肝	甘、苦、咸、寒，入肝经；补肝，明目	菠菜，枸杞子，生姜，鸡蛋，红枣，山药	富含维生素C的食物；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	头眩眼痛，肝虚目暗，疮疹入眼，初觉眼肿痛及贫血，血虚，营养不良引起的夜盲症，脚气病	脾胃虚寒者
骆驼肉	甘、温，入肝、大肠经；补五脏，调血脉	北沙参，百合，南杏仁，怀山药，枸杞子，黄精，鹿茸	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	阴虚肺燥，咽干口渴，少痰等，身体虚弱者	阴虚阳亢者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
骆驼脂	甘、温，入胃经；润燥，祛风，活血，消肿			一切风疾，顽痹，皮肤恶疮肿毒等	外感不清、痰火内盛者
鸭 蛋	甘、凉，入胃、肠经；滋阴清肺	薄荷，银耳，醋，冰糖，牡蛎	李子，桑椹；解热镇痛药，磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	心腹胸膈热，咳嗽，喉痛齿痛，泻痢等	脾阳不足，寒湿下痢，食后气滞痞闷者
猪 肉	甘、咸、平，入脾、胃、肾经；滋阴润燥	莲子，百合，蘑菇，枸杞子，芦笋，夏枯草	牛肉，驴马肉，羊肝，豆类，田螺，鲫鱼，虾，芫荽，乌梅，大黄，甘草，苍耳子；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	阴虚肺燥津少者，消渴羸瘦，燥渴，便秘等	虚胖或痰湿盛者宜少食，服降压药和降血脂药的宜少食，便溏者慎食
猪 心	甘、咸、平，入心经；养血安神，补血	朱砂，人参，当归，豆豉，莲子，笋，柏子仁，木耳，荸荠，玉竹，玄参	吴茱萸；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	惊悸，怔忡，自汗不眠，气逆，妇人产后中风等	
猪 肝	甘、苦、温，入肝经；补肝明目，养血	明砂，枸杞子，荠菜，鸡蛋，百合	菜花，鹌鹑肉，富含维生素C的食物，酶制剂，抗凝血药，帕吉林（优降宁），苯乙肼（拿地尔），左旋多巴	血虚萎黄，夜盲，目赤，浮肿，脚气病等症	高血脂患者
猪 肺	甘、平，入肺经；补肺止咳	无花果，杏仁，大枣，陈皮，川贝，萝卜，雪梨，罗汉果，冬虫夏草，薏苡仁	白菜花，饴糖；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肺虚咳嗽、咯血患者	
猪 肠	甘、微寒，入大肠经；润肠通便	芫荽，槐花	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	便血，血痢，痔疮，脱肛等症	胃寒虚弱、大便泄泻者
猪 肾	咸、平，入肾经；补肾壮阳	杜仲，黑豆	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	肾虚腰痛，身面水肿，遗精，盗汗，老年性耳聋，产劳虚汗等	风寒感冒者，肾阳虚患者
猪 血	咸、平，入肺、胃经；生血，利大肠	龙脑，鲫鱼	何首乌，地黄；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	头风，中满腹胀，宫颈糜烂，痘疮倒靥等	消化道出血者
猪 脑	甘、寒，入肾经；补骨髓，益虚劳	红糖，天麻，枸杞子	酒，盐；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	头风，眩晕，耳鸣，神经衰弱，冻疮，皲裂等	脾胃虚弱、便溏者
猪 蹄	甘、咸、平，入胃经；补血，通乳，托疮	芝麻，白果	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	产妇乳汁过少，痈疽，疮毒等	外感发热，一切热证，实证者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	禁忌食用的人群和病证
鹿 肉	甘、温，入肝、大肠经；补五脏，调血脉，强筋骨	酒，杜仲	鲇鱼，鲫鱼，鲍鱼，野鸡，虾；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	虚羸瘦弱，腰痛，筋骨痛，血尿久不止，多尿等	阴虚阳亢者
鹿 骨	甘、微热、无毒，入肺、胃经；补虚羸，强筋骨	大枣，肉苁蓉		风湿四肢疼痛及筋骨冷痹等	
野猪肉	甘、咸、平，入脾、胃经；补虚羸，祛风解毒	槐花	巴豆；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	虚弱羸瘦，便血，痔疮出血等	
鸽 肉	咸、平，入肝、肾经；滋肾益气，祛风解毒	天麻，灵芝，黄芪，枸杞子，黄精，冬虫夏草	鸡肉；磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	恶疮疥癣，风疮白癫，妇女干血癆，闭经，疟疾，肠风下血，消渴等	体虚乏力者，发热，热病初愈者
鸽 卵	甘、咸、平，入胃、肠经；补肾益气，解疮毒，痘毒	龙眼，冰糖，百合，枸杞子，海参	磺胺类药物，碳酸氢钠，左旋多巴	疮毒，痘疹等，体弱多病患者	孕妇禁食，发热，热病初愈者，肥胖症患者，阴茎异常勃起，遗精者不宜多食
麻雀肉	甘、温，入肝、肾经；壮阳益精，暖腰膝，缩小便	粟米，葱白，茴香，胡椒，肉桂	白术，李子，猪肝、牛肉、羊肉；碳酸氢钠，磺胺类药物，左旋多巴	老人脏腑虚损羸弱，阳气衰弱，肾冷偏坠，疝气，疼痛，痢疾等	妊娠妇女，月经过多，小便短赤，各种血液病，各种炎症者
雀 卵	甘、咸、温，入肾经；补肾阳，益精血，调冲任	枸杞子，菟丝子，羊肉，杜仲	橘子，碳酸氢钠，左旋多巴，磺胺类药物	男子阳痿不起，女子带下，便溏，夜盲等	阴虚火旺者
绿头鸭肉	甘、凉，入肺、胃、脾经；补中益气，消食和胃，利水，解毒	大米，山药，党参，赤小豆，陈皮，花生，冬瓜皮	木耳，核桃，豆豉，蟹肉；碳酸氢钠，左旋多巴，磺胺类药物	热毒风疾恶疮，虫疾，水气浮肿等症，病后体弱者，脾胃虚弱者	体质虚寒，受凉引起的食欲不振，腹部疼痛，便溏泄泻，妇女月经不调，痛经等患者
鹅 肉	甘、平，入脾、肺经；益气补虚，和胃止渴	黄芪，党参，山药，北沙参，玉竹	鸭梨；碳酸氢钠，左旋多巴，磺胺类药物	疮脓；气阴不足导致的口干思饮，乏力，气短咳嗽，纳少；中气不足的消瘦等症	湿热内蕴者
鹌鹑肉	甘、平，入肝、肾经；补土续气，调肺利水湿	枸杞子，韭菜，人参，萝卜	猪肉、猪肝、蘑菇、木耳；碳酸氢钠，左旋多巴，磺胺类药物	泄泻，疝积，痢疾，体虚，食欲不振，消化不良，咳嗽等	
鹧鸪肉	甘、温、无毒，入心、胃、脾经；补中益气	枸杞子，杜仲，山药，人参，五味子	竹笋；碳酸氢钠，左旋多巴，磺胺类药物	心脾肺气虚，食欲不振，心悸气短，自汗乏力，肝肾两虚，腰膝痛，头晕眼花等；老年人，心血管病患者	

三、豆类及豆制品类

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
刀 豆	甘、温，入手、足阳明经；温中下气，益肾补元	猪腰子，甘草，冰糖	厚朴；土霉素，四环素类药物，左旋多巴，西咪替丁，甲硝唑，螺内酯，氨苯蝶啶和钾盐	胸中痞满及腹痛，肾气不固及痢疾等，癌症患者	胃热盛者，痛风患者
四季豆	甘、平、小毒，入心、肾经；解热，利尿，消肿	枸杞子，柏子仁，山楂	厚朴；土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	心脏病，高血压及高血脂患者	痛风患者
豆腐干	甘、凉，入脾、胃、大肠经；益气和中，生津润肠，滋阴强身	枸杞子，菟丝子，韭菜，豆腐，当归，黄芪	厚朴；土霉素，四环素类药物，左旋多巴，红霉素，西咪替丁，甲硝唑	阳痿，气血不足，目疾等	肠胃虚弱，老人及婴幼儿，便秘者
豆 腐	甘、凉，入脾、胃、大肠经；益气和中，生津润燥，清热解暑	白菜，菊花，生姜，香菇，茄子，鸡蛋，羊肉，鱼，石膏，萝卜	蜂蜜，葱，菠菜，酒；帕吉林（优降宁），苯乙肼，土霉素，左旋多巴，西咪替丁，甲硝唑，四环素类药物	大肠浊气，胀满，肺热咳嗽痰多，结膜炎等；老人，幼儿，缺钙者	胃寒者
豆 浆	甘、平，入脾、大肠经；补虚润燥，清肺化痰	面包，红枣，粳米，羊肉，山药，花生，芝麻，冰糖，蜂蜜，牛奶	红薯，红糖，鸡蛋，橘子，橙子；土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	血虚咳嗽，痰火喘咳，淋证，脚气肿痛等；肥胖者	胃寒、肠胃胀气、夜尿过多、遗精者不宜多食
豆腐乳	甘、平，入脾、大肠经；补虚润燥	山药，猪肉，牛肉	四环素，西咪替丁，甲硝唑，土霉素，左旋多巴	肠胃不佳者	老年人不宜多食
豆腐皮	甘淡、平，入脾、大肠经；健胃宽中，润燥消水	香油，枸杞子，萝卜	土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	自汗，小儿蜘蛛疮，冷嗽，咳嗽等，免疫力低下者	
豆腐渣	甘、平，入脾、大肠经；解毒消肿，止血凉血	山药，小白菜，枸杞子，核桃仁	土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	疮疡肿毒，大便下血等；脑血管病、心脏病患者	脾胃虚弱者
赤小豆	甘酸、平，入心、肺经；利水除湿，和血排脓，消肿解毒	粳米，大枣，薏苡仁，甘草，麻黄	厚朴，鲤鱼，盐；硫酸亚铁，四环素类药物，红霉素，西咪替丁，甲硝唑	水肿胀满，脚气浮肿，风湿热痹，痈肿疮毒，肠痈腹痛等	形体消瘦及久病者，痛风患者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
豇 豆	甘、平，入脾、肾经；健脾补肾	粳米，山药，鸡肉，黄精，生姜汁	厚朴；土霉素，四环素类药物，左旋多巴，西咪替丁，甲硝唑，碱	脾虚泄泻，吐逆，小便数，食积腹胀，白带，白浊及肾虚遗精等	气滞便秘者，痛风患者
蚕 豆	甘、平，入脾、胃经；健脾，利湿	粳米，红糖，冬瓜皮	厚朴；土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	嗝食，水肿，水胀，秃疮等	蚕豆过敏者，痛风患者
黄 豆	甘、平，入脾、大肠经；健脾宽中，润脾消水	粳米，花生，红枣，海带，银耳，鲫鱼，白果	厚朴，猪肉；碱，硫酸亚铁等铁制剂，四环素类药物及红霉素，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴，氨茶碱等	泻痢，腹胀羸瘦，妊娠水肿，外伤出血，缺血性贫血患者	痛风患者
黄豆芽	甘、平、无毒，入脾、大肠经；利三焦，解酒毒，热毒，润燥，除湿，健脾	枸杞子，豆腐，山药，薏苡仁，黄精，牛肉	土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	胃中炽热者，妇女妊娠高血压，癌症及癫痫患者	慢性腹泻及脾胃虚寒者
绿 豆	甘、凉，入心、胃经；清热解毒，消暑，利水	白糖，红糖，大枣，金银花，百合，甘草	温热药，香榧，鲤鱼；碱，西咪替丁，甲硝唑，红霉素，四环素，铁剂	体内有热者，特别适用于夏季或高温环境工作者	寒凉体质的人，体质虚弱的人，正在服用各类药物的人；痛风患者不宜多食
绿豆芽	甘、寒，入心、胃经；清热解表，消暑，利水	赤小豆，田螺，荷叶，白糖	土霉素，四环素类，左旋多巴	暑热，水肿，酒精中毒等	脾胃虚寒滑泄者
黑大豆	甘、平，入脾、肾经；活血，利水，祛风，解毒	前胡，杏仁，甘草，牡蛎，天花粉	人参，龙眼，龙胆草，厚朴，猪肉；甲状腺素，四环素类药物及红霉素，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	痈肿疮毒，水肿胀满，风毒脚气，风痹痙挛，产后风痛，口噤等	痛风患者，腹胀者，消化不良者
腐 竹	甘、凉，入脾、胃、大肠经；益气和中，生津润燥，强身健体	枸杞子，山药，茯苓，冬笋，生菜	土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	气血虚者，肾阳不足者	
豌豆	甘、平，入脾、胃经；和中下气，利小便，解疮毒	黄豆，赤小豆，鲤鱼，猪瘦肉	厚朴；碱，土霉素，四环素类药物，西咪替丁，甲硝唑，左旋多巴	脾胃虚弱，脾胃不和，吐泻，胃阴不足，咽干口渴，疮疡肿毒等	胃寒者，痛风患者

四、蔬菜类

品 名	性能与作用	适宜配伍食物	禁忌配伍食物	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
大头菜	甘、平，入胃经；开胃，利湿，防癌		萝卜，黄瓜，动物肝脏；止血药，磺胺类药物	可辅助治疗维生素A缺乏引起的疾病及预防癌症	
大芥菜	苦、辛、甘，平，入胃，肝经；开胃下气			风热毒肿等	
小白菜	甘、平，入肠，胃经；清热除烦，通便			消渴症，便秘心烦、心闷、口渴，小便不畅症	脾胃虚弱及泄泻者
水萝卜	辛、甘、凉，入肺，胃经；消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒	川贝母，山楂，柏子仁		食积腹满，痰嗽失音，吐血，衄血，消渴，痢疾，偏正头痛	胃寒者不宜食生萝卜
土 豆	甘，平，入胃，大肠经；和中养胃，健脾利湿，宽肠通便	山药，枸杞子，牛肉		腮腺炎，烫伤，便秘	
木 瓜	酸，温，入肝，脾经；平肝和胃，去湿舒筋	人参，当归，白术，熟地黄	铁片	湿痹拘挛，腰膝关节酸重疼痛，吐泻转筋，脚气，水肿	精血虚弱，真阴不足，积滞多者
木 耳	甘，平，入胃，大肠经；凉血止血，润肺益胃，利肠道		维生素类，四环素类，红霉素，甲硝唑，西咪替丁	吐血，便血或血痢，痔瘕，崩漏，肺燥咳嗽，胃阴不足，咽干口燥等	大便不实者
平 菇	甘，凉，入胃肠肺经；补脾益气，润燥化痰	猪肉，鲫鱼	野鸡；螺内酯，氨苯蝶啶及钾盐，四环素类药物，红霉素，甲硝唑，西咪替丁	脾胃虚弱，食欲不振，体倦乏力，乳少，咳嗽气逆，传染性肝炎，白细胞减少症	
白 菜	甘，平，入肠胃经；解热除烦，通利肠胃	生姜，肉类		肺热咳嗽，便秘，丹毒等	气虚胃冷者
石花菜	甘、咸，寒，入肝、脾、胃、肺经；清肺中热痰，导肠中湿热			热痰阻塞，湿热，痔瘕	脾胃虚寒者，孕妇
石 蒜	辛、温，有毒，入肝、脾、胃、肺经；祛痰，利尿，解毒，消肿			喉风水肿，痈疽肿毒，疔疮，瘰疬，小便不利，咳嗽痰喘，食物中毒等	脾胃虚寒者
冬 瓜	甘、淡，凉，入肺，大小肠，膀胱经；利水，消痰，清热，解毒		维生素K	水肿，肺热咳嗽，肺痛，肠痈症，减肥者	形体消瘦，肾功能严重不良

品 名	性能与作用	适宜配伍食物	禁忌配伍食物	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
生 菜	苦、甘，凉，入肠、胃经；利五脏，通经脉	赤小豆，木通		小便不利，乳汁不通等	
丝 瓜	甘，凉，入肝、胃经；清热化痰，凉血解毒			血尿，便血，乳汁不通，痘疮脚痛，恶疮等	
龙须菜	甘，寒，无毒；入脾、胃经			瘰结热气，利小便，抗癌	尿频者
竹 笋	甘，凉，入肺、胃经；清肺胃热	山药，枸杞子		胃炎，支气管炎，痰多等	有痼疾者
芋 头	辛、平、滑，入脾、胃经；益脾胃，调中气，软坚散结，化痰和胃		螺内酯，氨苯蝶啶，钾盐	瘰癧，肿毒，腹中痞块，银屑病(牛皮癣)，烫火伤等	
灰苋菜	甘、平，有小毒，入肺、脾、大肠经；清热利湿，止痒，解毒			湿热腹泻，痢疾，疮疹瘙痒等	
西红柿	甘酸，微寒，入肝、脾、胃经；生津止渴，健胃消食			口渴，食欲不振；滋阴养颜，减肥瘦身	脾胃虚寒、胃酸过多者
芹 菜	甘、苦，凉，入肺、胃、肝经；平肝清热，祛风利湿			高血压，眩晕、头痛、面红、耳赤，血淋，痈肿等；高脂血症，肥胖者	脾胃虚寒者
苋 菜	甘，凉，入肠、脾经；清热，利窍				脾弱便溏者
芥 菜	苦、辛、温、无毒，入肺、大肠经；解表利尿，宣肺化痰，利肠开胃	番薯		小便不畅，咯血，痢疾，咽痛声嘶等	
卷心菜	甘、平，入肠、胃经；解热除烦，润肠通便	杭菊，玉竹，菱角		胃及十二指肠溃疡，胃癌，子宫癌及乳腺癌；大小便不畅者，烦渴者	胃寒者
空心菜	甘、寒，入肠、胃经；清热止血	萝卜，玉米须		胃肠热者，疮痈肿毒，鼻衄，便秘，淋浊，痔瘕，螫伤，蛇虫咬伤	便溏及腹泻者
苦 菜	苦、寒，入心、胃、大肠经；清热，凉血，解毒	大枣		胃肠积热，免疫力低下	脾胃虚寒者
苦 瓜	苦、寒，入心、脾、胃经；清暑涤热，明目，解热			疮痈肿毒，热病烦渴，中暑，糖尿病，风热赤眼者	脾胃虚寒者

品 名	性能与作用	适宜配伍食物	禁忌配伍食物	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
油 菜	甘、凉，入肝、脾、肺经；活血化痰，解毒消肿，宽肠通便		动物肝脏，黄瓜，胡萝卜，维生素K	劳伤吐血，血痢，丹毒，热毒疮、乳痈等症	消化不良，麻疹初愈者
胡萝卜	甘、平，入肺、脾经；健脾，化滞	枸杞子，山药	富含维生素C的水果（柑橘、柠檬、草莓、枣等）和蔬菜（菠菜、油菜、番茄、辣椒）	消化不良，久痢，咳嗽，癌症，糖尿病，肾病患者	
茭 白	甘、寒，入脾、胃经；清热通便，除烦解酒		磺胺类药物，碱性药物	烦渴，消渴，黄疸，痢疾，目赤，风疮症	精滑便泻者
韭 菜	辛、温，入肝、胃、肾经；温中散血，行气，解毒		蜂蜜，牛肉，维生素K，白酒	吐血，衄血等一切血症者，消渴症，跌打损伤，阳虚肾冷，虫蝎蜇伤等	阴虚火热，疮疡，目疾患者
洋 葱	辛、温，入脾、胃、肺经；和胃下气，化湿去痰，清热解毒	牛肉，排骨，黑木耳	蜂蜜	高血脂，动脉硬化症，冠心病，糖尿病，高血压，维生素C缺乏症，疮疡，滴虫性阴道炎	目疾者，感染性疾病者
南 瓜	甘、温，入脾、胃经；补中益气，消炎止痛，解毒杀虫		富含维生素C的蔬菜和水果	气虚乏力、支气管哮喘、糖尿病、癌症，蛔虫等；烫伤，肺病，胸膜炎，肋间神经痛	气滞湿阻者
茄 子	甘、凉，入脾、胃、大肠经；清热活血，止痛消肿		蟹	肠风下血，热毒疮痍，皮肤溃疡，直肠癌	体质虚弱者，长期受寒者
荆 芥	解表散风，透疹			感冒，头痛，麻疹初起等	气虚血弱，汗多者
莴 苣	苦、甘、凉，入肠、胃经；利小便，通乳汁，杀虫蛇毒	山药，枸杞子		小便不利，尿血，乳汁不通等，减肥者，水肿者	目疾者
萝 卜	辛、甘、凉，入脾、胃经。消积滞，化痰热，下气宽中，解毒		苹果，梨，葡萄，胡萝卜，黄瓜，动物肝脏，维生素K，维生素B ₆ ，人参，橘子，地黄，何首乌	胆石症，食积腹胀，痰嗽失音，吐血，解毒，痢疾，偏头痛，小便不利，肥胖等	脾胃虚寒、食积不化者
甜萝卜	甘、凉，入脾、胃经。消积滞，化痰热，下气宽中，解毒	黄精，何首乌，猪肘		食积不化，痰嗽失音，吐血，衄血，消渴，痢疾，偏正头痛等	胃寒者，糖尿病者

品 名	性能与作用	适宜配伍食物	禁忌配伍食物	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
菱	甘、凉，入肠、胃经。清热解暑，除烦止渴，益气，健脾		黄瓜，丝瓜，薤白，藕	腰腿筋骨痛，风湿入窍；食管癌，胃癌，子宫癌，乳腺癌	疟疾、痢疾
菠 菜	甘、辛、凉，入大肠、胃经；利五脏，通肠胃，开胸膈，下气调中，止渴润燥	海带、蔬菜、水果	牛奶，豆腐；钙片，抗凝血药，螺内酯（安体舒通）	老、幼、病、弱者；电脑工作者、爱美人士，糖尿病患者；肠胃积热，小便不通，胸膈烦闷，口干烦躁，夜盲，酒毒，高血压，头痛，目眩、风火赤眼，糖尿病，便秘	缺钙、软骨病、肺结核、结石、腹泻的人不宜食生的菠菜；体弱便溏者少食，小孩不宜多吃
黄 瓜	甘、凉，入脾、胃、大肠经；除热，利水，解毒		辣椒，菠菜，菜花，小白菜等富含维生素C的蔬菜和水果	烦渴，烫伤，虚肿，咽喉肿痛，火眼赤痛等症	寒痰者，胃冷者
丝 瓜	甘，微寒，无毒，入脾、胃经；消渴，消暑，益气			热病口干作渴，心烦气躁，小便不利，便秘，疮疡，烫伤，酒醉头晕等	脾胃虚寒者
截 菜	辛，寒，入肝、肺经；清热解毒，利尿消肿			肺炎，肺脓疡，热痢，疟疾，水肿，淋病，白带，痈肿，痔瘕，脱肛，湿疹，秃疮，疥癣等	虚寒证
薤 白	辛、苦、温，入肺、胃、大肠经；通阳散结，行气止痛，下气导滞			胸闷痛、喘咳、短气，腕闷腹痛，痢疾、里急后重等	实热、阴虚内热、气虚体弱者
藕	生藕性寒，熟藕性温，味甘；生藕清热，凉血，止血，散瘀；熟藕健脾，开胃，养血		含铁制剂	高热烦渴者，一切血症，高血压，肝病，便秘，脾胃气虚，营养不良者	脾胃虚寒者，经期，痛经忌食生藕；熟藕及藕粉也不适宜糖尿病患者食用

五、水产品类

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
乌贼鱼	咸、平，入肝、肾经；养血滋阴	鹌鹑蛋，山药，虾仁，木耳，青豆	异烟肼	妇人经闭，产后气血不足，乳少等	结核病患者，盆腔炎、尿道炎、月经量少者

品 名	性能与作用	适宜配伍之品	禁忌配伍之品	适宜食用的人群和病证	不宜食用的人群和病证
田 螺	甘、咸、寒，入膀胱、胃、肠经；清热，利水	草菇，香草，鸡肉，紫苏，鸡骨草，车前子，红枣	猪肉，牛肉，蛤，木耳，香瓜，冰制品	目热赤痛，黄疸，消渴，小便不通，水气浮肿，酒毒肠风下血，噤口痢等；肾性腹水患者和宫颈癌放疗后患者	脾胃虚寒者
白 鱼	甘、平，入肺、胃、肝经；开胃健脾，消食行水	首乌，枸杞子	异烟肼	肝肾阴虚之流泪，视物模糊，肝阴不足，眼花，夜盲等症，糖尿病，肥胖症，高血脂患者	结核病、疔疮患者
牡 蛎	咸、涩、凉，入肝、肾经；敛阴，潜阳，止汗，涩精，化痰，软坚	玄参，肉苁蓉，夏枯草，鸡蛋，木耳，猪肉	左旋多巴	阴虚者，体质虚弱者，肺门淋巴结核，颈淋巴结核，糖尿病，心血管疾病，妇女更年期综合征，癌症；女子带下赤白，男子遗精，盗汗，伤寒热痰，小儿惊痫等	虚而有寒，肾虚有火及精寒自出者，急慢性皮肤病患者
龟 肉	甘、咸、平，入肝、肾、肺经；益阴补血	冬虫夏草，红枣，鸡翅，黄精，枸杞子，鹿茸	人参，沙参，酒，果，瓜，猪肉，苋菜	风痹，骨蒸劳热，吐血，衄血，肠风血痔，阴虚血热等	
青 鱼	甘、平，入肝、脾经；益气化湿	党参，韭黄，猪肉	胡荽，生葵，异烟肼	脾胃阳虚或气虚所致的食欲缺乏，胃及腹部隐痛，脚气脚弱，心烦，虚劳等；高血脂，高胆固醇，肥胖症患者	结核病患者
泥 鳅	甘、平，入脾经；补中气，祛湿邪，杀虫，利小便	干荷叶，蒲公英，黑豆，芝麻，豆腐，木瓜，红枣	螃蟹，螺内酯，氨苯蝶啶，钾盐	糖尿病，传染性肝炎，黄疸，疮疡，痔疮，阳痿，皮肤瘙痒，肢体肿痛	结核病患者
带 鱼	甘、咸、平，入脾、胃经；补脾益气，益血补虚	香菇，木瓜，豆豉，黄芪，枳壳	异烟肼	营养不良者，气虚血虚者，急性白血病及癌症，毛发枯黄，产后缺乳，肝炎，外伤出血，疮疡痈肿	结核病患者，带鱼过敏者，身体肥胖者
虾	甘、温，入肝、肾经；补肾壮阳，通乳，托毒	香菇，玉兰片，枸杞子，槐花，鸡蛋，海参，韭菜，陈皮	辣椒，番茄等富含维生素C的水果和蔬菜，猪肉	无乳，乳腺病，痈疽肿毒，血风痲疮等；男性肾虚亏损及老年肾冷	对虾有过敏反应者，阴虚火旺者